BOX

Despre perioada pregătitoare

In periodizarea antrenamentului de cea mai mare atenție trebuie să se bucure perioada pregătitoare. Practica instruirii sportive a confirmat faptul că marile performanțe ale anului le fundamentează pregătirea din lunile de iarnă.

Prin pregătirea din această perioadă se urmărește realizarea mai multor sarcini, de a căror îndeplinire va depinde forma sportivă a boxerilor în perioada competițională. Dintre sarcinile care trebuie realizate prin antrenamentele din această perioadă notăm:

1. Ridicarea capacității generale de muncă a organismului la un nivel înalt. După perioada de tranziție, unde activitatea este mai redusă, sportivii au indicii capacității funcționale mai scăzuți. Antrenorul trebuie deci să fie preocupat, ca prin prelucrarea calitativă a aparatului cardio-vascular și respirator, să ridice acești indici la nivelul corespunzător perioadei competiționale. Sporturile ajutătoare, practicate în aer liber, sînt cele mai eficace.

2. Dezvoltarea și perfecționarea continuă a calităților fizice specifice. In prima lună de pregătire se va lucra mult pentru dobîndirea forței și rezistenței, dar nu vor fi neglijate nici viteza și îndemînarea. In ultima parte a perioadei pregătitoare se va accentua lucrul pentru îmbunătățirea vitezei și îndemînării, păstrîndu-se rezistența și forța cîștigată în prima lună de pregătire.

3. Insușirea și perfecționarea tehnicii și tacticii.

Această sarcină este cea care se menține permanent de-a lungul fiecărui ciclu de pregătire, indiferent de perioada în care se află sportivul.

Specific perioadei pregătioare este faptul că boxerii nu sînt angrenați în concursuri care să le solicite o muncă specială și deci. se vor putea preocupa intens de îmbunătățirea tehnicii. Boxerii nefiind solicitați în concursuri, antrenorii vor putea proceda la schimbarea parțială. sau chiar totală a tehnici acestora, în funcție de deficiențele și calitățile lor. In această perioadă se vor putea corecta toate procedeele însușite defectuos și se va duce o muncă intensă pentru însușirea de noi procedee tehnice.

4. Educarea încrederii boxerilor în posibilitățile lor de afirmare. Antrenorul trebuie să știe să stimuleze boxerul, să-i întărească încrederea în posibilitățile sale de afirmare. La boxeri poate mai mult ca la alți sportivi, factorul psihologic este deseori hotărîtor în obținerea victoriei. Moralul ridicat bazat pe cunoașterea faptului că este bine pregătit, îi oferă boxerului șanse în obținerea rezultatelor de valoare.

In general, perioada pregătitoare este factorul hotărîtor în creșterea valorii sportive. Pentru rezolvarea principalelor ei sarcini, mijloacele folosite trebuie să fie foarte bine selecționate. Dintre mijloacele specifice acestei perioade menționăm:

a. exerciții de dezvoltare fizică generală. Ele trebuie să ducă la o întărire atît a principalelor grupe musculare, cît și a grupelor musculare specifice boxului. Exercițiile sînt multiple: cu haltere, aparate de gimnastică, luptă în picioare (pousse-pousse), mingi medicinale etc. Este indicat ca selecția acestor exerciții să se facă în mod diferențiat în funcție de posibilitățile și lipsurile individuale.

b. Exerciții pregătitoare pentru dezvoltarea calităților fizice de bază. Trebuie să se dea mare atenție vitezei și îndemînării, dar nu în dauna forței și a rezistenței. Sensul metodic al perioadei pregătitoare este acumularea cantitativă, dar nu trebuie ignorate nici cerințele specifice. In dezvoltarea calităților fizice de bază trebuie asigurat un raport just între volum și intensitate.

c) Exerciții pentru perfecționarea capacității motrice și a deprinderilor tehnico-tactice. Este bine ca boxerii să lucreze multilateral. Trebuie să li se formeze un bagaj bogat de frînturi de stereotipuri dinamice, diverse combinații de lovituri în atac și apărare. In pregătirea tehnică și tactică trebuie dusă o adevărată „bătălie" de acumulări cantitative, ca apoi pe baza lor să se producă saltul calitativ.

d) Un alt mijloc este participarea la competiții. Aceasta nu trebuie însă să împiedice acumulările cantitative. In partea I (adică primele două luni) boxerii nu trebuie să aibă concursuri. Ele vor fi planificate către sfîrșitul perioadei pregătitoare și nu vor avea un grad mare de dificultate. La început, meciurile trebuie să fie ușoare (antrenamente publice). La sfîrșitul perioadei pregătitoare concursurile se vor desfășura în condițiuni normale. In acest fel, competițiile din perioada pregătitoare vor contribui la creșterea valorii sportive.

MIHAI TRANCA

PRONOSPORT 1X2X1X21 — 6 din 49 PRONOEXPRES

166 808 lei report la concursul Pronoexpres de mîine

● După marile premii ale „PRONOEXPRESULUI" din 15 ianuarie, interesul în jurul acestor concursuri crește neîncetat. Faptul că fiecare concurs PRONOEXPRES prezintă cu regularitate două mari avantaje — mărirea considerabilă a premiilor prin reporturile care se înregistrează precum și premiul excepțional de 25.000 lei — face ca participanții să acorde toată atenția concursurilor.

Și concursul PRONOEXPRES de mîine se prezintă cu avantajele de mai sus. Reportul continuă să fie de ridicată valoare — în jurul a 200.000 lei — iar premiul excepțional de 25.000 lei a și fost aplicat la concursul omologat ieri și este valabil și pentru concursul de mîine. Se știe că acest premiu se acordă, prin tragere la sorți, unei variante cîștigătoare de categoria a II-a, în cazul cînd nu se înregistrează variante cîștigătoare de categoria I.

● *Pe marginea concursurilor Pronosport.*

Concursul Pronosport de alaltăieri, duminică 26 ianuarie, nu ne-a scutit de surprize. De proporții mai mari ni se par a fi rezultatul de egalitate pe care Bari l-a smuls Romei și victoria Potenzei la Palermo.

Continuă pasionantul duel pentru locul 1 între Bologna și Milan. Inter, care are două jocuri mai puțin, este — deocamdată — afară din luptă. Ultimele etape au marcat o puternică revenire a unor formații considerate foarte probabile ocupante ale locurilor codașe. Este vorba de Bari și Messina care au acumulat puncte prețioase. Ascensiunea lor redeschide lupta pentru evitarea retrogradării.

Acestea sînt sumarele constatări asupra etapei care a trecut. Ce ne rezervă următoarea, cuprinsă în programul concursului Pronosport de duminică 2 februarie ? Dar să vă prezentăm mai întîi concursul, informîndu-vă totodată și asupra locurilor deținute actualmente în clasament de formațiile respective :

I. Atalanta (7) — Fiorentina (5) — A —
II. Bologna (1) — Torino (9) — A —
III. Catania (11) — Genoa (10) — A —
IV. Internazionale (4) — Lanerossi (6) — A —
V. Juventus (3) — Modena (16) — A —
VI. Lazio (12) — Spal (13) — A —
VII. Mantova (14) — Bari (17) — A —
VIII. Messina (18) — Milan (2) — A —
IX. Sampdoria (15) — Roma (8) — A —
X. Brescia (5) — Varese (1) — B —
XI. Triestina (14) — Lecco (9) — B —
XII. Cosenza (17) — Foggia (3) — B —

De menționat că cele trei partide din divizia B sînt reprogramări ale restanțelor. Este vorba de întîlniri care au fost întrerupte din cauza zăpezii sau a ceții.

În divizia A se dispută a doua etapă a returului iar în divizia B au loc numai partide-restanță, așa cum precizam mai sus.

PREMIILE CONCURSULUI PRONOEXPRES Nr. 4 DIN 22 IANUARIE 1964

Categoria a II-a 1 variantă a 47.638 lei și 2 variante a 22.638 lei.

Categoria a III-a 84 variante a 870 lei.

Categoria a IV-a 295 variante a 318 lei.

Categoria a V-a 1494 variante a 62 lei.

Categoria a IV-a 5300 variante a 24 lei.

Report categoria I la Concursul Nr. 5 Pronoexpres din 29 ianuarie 1964 lei 166.808

Tragerea următoare va avea loc miercuri 29 ianuarie 1964 în București str. Doamnei nr. 2, ora 19.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

Turneul juniorilor din Capitală

Turneul boxerilor juniori și începători din Capitală a continuat duminică dimineață, în sala Uzinelor „Vulcan", cu o nouă reuniune. Această competiție, ca și altele de acest gen, și-a dovedit utilitatea. Cu prilejul fiecărei reuniuni apar, urcînd scările ringului, noi elemente de perspectivă. Tineri talentați ca *M. Ciocan* (Progresul), *V. Zuvelcă* (Steaua), *N. Teclu* (C.S.S.), *Gh. Preoteasa* (Metalul), au lăsat o frumoasă impresie.

Din păcate, însă, alături de aceștia mai vedem și boxeri ca *M. Apostol* (Olimpia), *Gh. Melinte* (Vulcan), a căror preocupare principală este bătaia și nu boxul tehnic, în linie, conform indicațiilor federației de specialitate.

Iată rezultatele înregistrate: cat. hîrtie: *G. Pometcu* (Viit.) b.p. *T. Miron* (Voința), *Ion Mageriu* (Rapid) b.p. *T. Sarcinschi* (A.S. 23 Aug.); cat. muscă: *Ion Dinu* (Met.) b.ab.r. a II-a *M. Apostol* (Olimp.).

Juriul a acordat gratuit victoria lui *Șt. Hîtru* (Olimp.) în partida cu *V. Silberman* (Viit.). Arbitrii au greșit preferînd boxul în forță, confuz, în dauna superiorității tehnice dovedită de Silberman. Cat. cocoș: *Gh. Grigore* (Voința) b.p. *D. Tudose* (Olimp.), *M. Ciocan* (Progr.) b.p. *L. Marin* (Met.); cat. pană: *C. Gerota* (Met.) b.p. *Gh. Melinte* (Vulcan); cat. ușoară: *V. Zuvelcă* (Steaua), în cel mai frumos meci al galei, învinge la puncte pe *Gh. Preoteasa* (Met.), *N. Teclu* (CSS) b.p. *C. Frîncu* (Voința).

T. M.

Răspundem cititorilor

● *NICOLAE SEMEN din București ne-a scris recent că toate abonamentele la ziare ale salariaților de la întreprinderea poligrafică „Arta Grafică", sosesc în primele ore ale dimineții. A devenit însă o practică ca ziarul „Sportul popular" să fie primit prin factorul poștal la o oră foarte tîrzie, sau chiar a doua zi.*

Oficiul special Poșta centrală, serviciul difuzarea presei, ne-a comunicat că cele semnalate sînt juste. Pentru remedierea acestei situații s-a trecut la o nouă organizare a distribuirii presei, astfel că și ziarul „Sportul popular" va sosi la întreprinderile din Capitală o dată cu celelalte ziare.

● GH. APOSTOLESCU din Ploiești ne-a sesizat că în orașul său s-au distribuit în ultima vreme prin magazinele I.D.M.S. cantități însemnate de treninguri, purtînd marca fabricii de tricotaje Crinul din București. Spre surprinderea cumpărătorilor, acest echipament sportiv a fost de o calitate necorespunzătoare.

Trimițînd sesizarea respectivă la I.D.M.S., am primit următorul răspuns: *„Am vîndut o mare cantitate de treninguri și nu am primit nici o reclamație privind calitatea acestora. Sesizarea fiind prima de acest fel, rugăm pe autorul ei ca în termenul cel mai scurt să expedieze pe adresa I.D.M.S., str. Vasile Conta nr. 16, București, un trening sau mai multe din cele cumpărate de asociația sportivă din care face parte, pentru a lua măsurile necesare în vederea remedierii lipsurilor semnalate".*

● A. CHIRIAC din comuna Padina, raionul Buzău, ne-a scris că în comuna respectivă asociația sportivă nu desfășoară nici un fel de activitate. In conducerea asociației sînt oameni fără dragoste de muncă, care nu cunosc nici măcar numărul membrilor UCFS!

Adresîndu-ne consiliului regional UCFS Ploiești am primit următorul răspuns: *„Consiliul regional a luat măsura de a trimite cît mai urgent un activist al consiliului raional UCFS Buzău, în comuna respectivă, pentru a contribui la îndreptarea acestei situații".*

● *ILIE GHIȘA din Oradea ne-a trimis la redacție o scrisoare și mai multe afișe, editate pentru popularizarea activității sportive. El și-a manifestat nedumerirea în legătură cu faptul că unele din aceste afișe, pe lîngă faptul că nu erau reușite din punct de vedere grafic, conțineau greșeli de tehnică ale unor exerciții sportive.*

Sectorul de resort din Consiliul general UCFS studiind aceste materiale ne-a confirmat justețea celor semnalate. Cele două afișe, avînd ca temă importanța practicării exercițiilor fizice și sportului, ilustrate prin desene, nu au redat corect din punct de vedere tehnic unele exerciții sportive. Este vorba de gimnastică, aruncarea greutății și startul la înot. In privința poziției alergătorului, se consideră că ea este corectă. In viitor se va acorda mai multă atenție editării lucrărilor de popularizare a importanței practicării exercițiilor fizice și sportului, vor fi mai atrăgătoare și fără greșeli de ordin tehnic.

● PAUL BOCSANU din Reșița ne-a adus la cunoștință faptul că la meciul de fotbal Jiul Petroșeni — C.S.M. Reșița s-au produs o serie de neregularități, datorită arbitrului Titus Burtan din București care a favorizat pe gazde, precum și antrenorului Tilmaciu de la Jiul, care a intrat pe teren și s-a dedat la brutalități împotriva fotbaliștilor oaspeți.

Federația romînă de fotbal care a cercetat cele semnalate ne-a dat următorul răspuns: *„Este adevărat că antrenorul Tilmaciu a intrat în mod nepermis pe teren pentru a interveni la o busculadă ivită între jucători, însă el nu a lovit nici un fotbalist reșițean. Totuși, pentru indisciplina dovedită, colegiul de antrenori l-a sancționat cu avertisment. Cît privește pe arbitrul jocului, s-a constatat că nu a părtinit echipa Jiul și nu a „închis ochii" la faulturile gazdelor".*

● *ASOCIAȚIA SPORTIVĂ Metalul din Cluj ne-a cerut ajutorul pentru rezolvarea unor probleme de care comisia regională de fotbal Cluj n-a vrut să țină seama. In scrisoare este vorba de unele nereguli petrecute la meciul de fotbal, juniori, Metalul—16 Februarie.*

Federația romînă de fotbal ne aduce la cunoștință că a cercetat situația semnalată și a constatat că semnatarii memoriului au dreptate. Comisia regională a omologat cu multă ușurință rezultatul unui meci neregulamentar. Federația ne anunță că a dat sarcină comisiei regionale să anuleze jocul respectiv și avînd în vedere faptul că asociația sportivă 16 Februarie nu a prezentat echipa sa de juniori, ci o altă echipă, să se atribuie punctele echipei Metalul, iar persoana care a dat o asemenea aprobare va fi aspru sancționată.

● OCTAVIAN NEGREA din Sibiu ne-a scris că are o fetiță de 6 ani care a învățat să înoate de la 3 ani, să patineze de la aceeași vîrstă și chiar să schieze. Necazul lui este că în Sibiu, Brașov și București — pe unde a umblat, nu a găsit patine nr. 29 și bocanci de schi, de aceeași mărime.

Intreprinderea de difuzare a materialelor sportive ne informează că în comerț se găsesc suficiente patine cu cheie pentru copii nr. 19—21, pentru adolescenți nr. 24 și pentru adulți nr. 27—29. De asemenea, există însemnate cantități de bocanci de schi pentru copii nr. 28—35 și 36—39. Argumentul că schiurile „Pionier" pentru copii nu sînt corespunzătoare, nu este întemeiat. Aceste schiuri se folosesc cu rezultate bune de aproape 7 ani.